

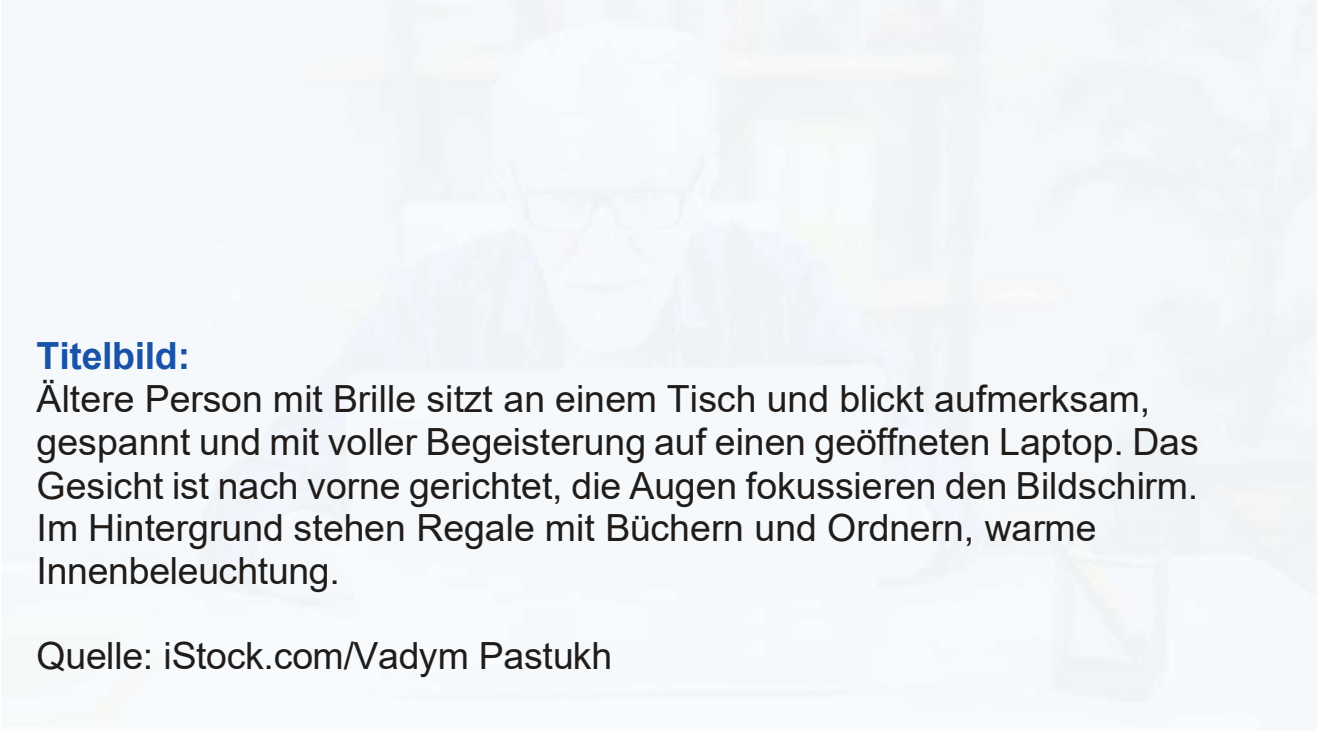


Kursprogramm

des Schweizerischen Blinden- und
Sehbehindertenverbands sbv



1. Semester 2027



Titelbild:

Ältere Person mit Brille sitzt an einem Tisch und blickt aufmerksam, gespannt und mit voller Begeisterung auf einen geöffneten Laptop. Das Gesicht ist nach vorne gerichtet, die Augen fokussieren den Bildschirm. Im Hintergrund stehen Regale mit Büchern und Ordnern, warme Innenbeleuchtung.

Quelle: iStock.com/Vadym Pastukh

Herausgabe:	Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband sbv
Redaktion:	Astrid Allet, sbv-Geschäftsstelle, Bern
Gestaltung / Layout:	Schneider AG, Bern
Druck:	Schneider AG, Bern
Fotos:	S. 5, 10, 13, 17, 19, 24, 27: sbv-Geschäftsstelle Bern S. 20: Moorland Roamer – stock.adobe.com
Braille Umwandlung:	Blindenschule, Zollikofen
Braille Druck:	Marco Carluccio, sbv-Geschäftsstelle, Bern
Barrierefreiheit:	MyPAR GmbH, Heimberg
Erscheinungsweise:	gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier, in Blindenschrift und elektronisch

gedruckt in der
schweiz

Digitale Fähigkeiten verbessern

Liebe Leserinnen und Leser

Dieses Vorwort wurde von künstlicher Intelligenz (KI) erstellt – oder besser gesagt: maschineller Intelligenz. Vielleicht fragen Sie sich, wie das funktioniert und was es mit unserem Kursprogramm zu tun hat.

Keine Sorge, hier geht es nicht um Roboter oder Chatbots. Aber warum eigentlich nicht? Wir möchten die Diskussion eröffnen: Können neue Technologien blinden und sehbehinderten Menschen helfen? Zum Teil tun sie das schon. Denken Sie an Google, Apps wie Eye View oder unsere Intros-App, die mobilitätseingeschränkten Menschen die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel erleichtert – ein Beispiel für innovative Lösungen, wenn auch nicht direkt KI-basiert.

Vielleicht inspiriert Sie das, sich mit Digitalisierung zu beschäftigen! Unsere Informationsveranstaltung unterstützt blinde und sehbehinderte Menschen dabei, neue Fähigkeiten zu entwickeln, die Selbstständigkeit zu stärken und soziale Kontakte zu pflegen.

All unsere Angebote finden Sie auch auf unserer Webseite. Sie erreichen uns auch per E-Mail oder telefonisch (siehe unten aufgeführte Kontaktangaben). Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um keine Termine zu verpassen. Unsere Kurse sind dank Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV) und grosszügiger Unterstützung zu attraktiven Preisen verfügbar.

P.S. Und nun lösen wir das Geheimnis auf: selbstverständlich haben wir diesen Text nicht mit ChatGPT erstellt, sondern wir haben ChatGPT als Werkzeug benutzt. Ebenso, wie ein Kletterer trittsichere Schuhe benutzt anstelle seiner blossen Füsse... Ach ja, haben Sie vor, sich an unserem Kletterkurs anzumelden? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!!

Astrid Allet, Verantwortliche Kurse Deutschschweiz

Auskünfte und / oder Anmeldungen:

Webseite: www.sbv-fsa.ch/kurse
 Telefon: 031 390 88 37
 E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch

Scan für svb-Kurs-Webseite



Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	3
Jan – Juli	Yoga, St. Gallen, Nr. 14446.....4
Jan – Juli	Line Dance, Biel, Nr. 14442.....6
Jan – Juli	Pilates, Aarau , Nr. 144447
Jan – Juli	Pilates, Zürich, neu Nr. 14512.....7
Jan – Juli	Pilates, Bern, neu Nr. 145157
Jan – Juli	Aqua-Fit, St. Gallen, Nr. 14448.....6
Jan – Dez	Yoga ZOOM, Nr. 14450.....8
Feb – Nov	Yoga im Jahreskreis, 4 x Basel Nr. 143018
Jan – Juli	Gesprächsgruppe, Zürich Nr. 1447723
10.01. – 17.01.	Wintersportwoche, Arosa Nr. 14437.....9
17.01. – 26.01.	Ski Alpin Frutigen, Adelboden / Lenk Nr. 14453.....10
21.01. – 24.01.	Yoga und Ayurveda, Flüeli Ranft, Nr. 14369.....13
30.01. – 06.02.	Winterwandern, Langlaufen, Château, Nr.144689
05.02.	Infoveranstaltung Digitale Fitness, Zürich, 14305.....22
19.02.	Infoveranstaltung Digitale Fitness, Bern, 1447122
14.02. – 19.02.	Skitourenkurs, Frutigen Nr. 14454.....11
20.02.	Selbstverteidigung nach Pallas, Bern Nr. 14370.....14
07.03. – 13.03.	Wintersportwoche an der Länk – dank! Nr. 14466.....11
12.03.	Stärken sichtbar machen – Workshop Nr. 1445525
29.03. – 3.04.	Tastfan – Fantast Braille, Nr. 1434026
10.04.	Entspannung im Berufsalltag, Bern Nr. 1437126
15.04. – 18.04.	Yoga Tage am Sarnersee, Nr. 14402.....14
24.04.	Vogelstimmkurs Bird Life, Zürich, Nr. 1446720
01.05.	Einstieg Klettern, Adelboden Nr. 14465.....15
07.05. – 9.05.	Kräuter und Pflanzen verflechten, Nr. 14339.....21
14.05.	Überzeugend auftreten, Nr. 14456.....24
22.05.	Assistenz-Kurs für Angehörige, Zürich Nr.14368.....25
22.05. – 29.05.	Tandem Tourenwoche, Ostschweiz, Nr. 1444115
04.06. – 06.06.	Lu Jong Tibetan Yoga, Flüeli Ranft, Nr. 14364.....16
10.06. – 13.06.	Wandertage im Toggenburg Nr. 14372.....16
17.06. – 20.06.	Yoga & Klang, Rütthubelbad, Walkringen, 14374.....17
23.09. – 26.09.	Wandertage Heidiland, mit RagArtz, Nr. 1444018
09.10.	Wertewanderung Adelboden, Nr. 14475.....19
17.10. – 23.10.	Kreatives Flechten, Emmental Nr. 14469.....21
04.11. – 07.11.	Yoga in Einsiedeln, Nr. 14403.....18
09.12. – 12.12.	Schneesuhwandern in Davos, Nr. 14404.....12
18.12. – 23.12.	Wintersport an der Länk – dank! Nr. 14483.....12
Auf Anfrage	Videobewerbung, Biel, Nr. 1445123
Kleingedrucktes.....	30
Kreativgruppen.....	28
Auflüge und Veranstaltungen.....	29
Kontakt.....	31

Sport und Bewegung Semesterkurse

Unsere Bewegungskurse bieten für jedes Niveau die Möglichkeit, Sport mitzuerleben, sei es im Tanzen, Wandern, Skifahren oder Schneeschuhwandern. Sie können mit Yoga Ihre Balance fördern und mit Aqua-Fit Ihre Kraft aufbauen.

Yoga in St. Gallen

Kurs-Nr. 14446

In diesem Kurs erlernen Sie wirksame Übungen, die den Körper beweglich und fit halten. Die wohltuenden Atemtechniken des Yoga verleihen Ruhe und Gelassenheit. Und die Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung.

Datum: donnerstags, Januar bis Juli 2027, 18X,
Zeit: 14.15 bis 15.15 Uhr
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: yogabewegt, St. Gallen
Preis: CHF 345.–
Anmeldeschluss: 20. November 2026



Yoga mit Zoom zu Hause

Kurs-Nr. 14450

In diesem Kurs erlernen Sie wirksame Übungen, die den Körper beweglich und fit halten. Die wohltuenden Atemtechniken des Yoga verleihen Ruhe und Gelassenheit. Und die Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung.

Die Kursleiterin führt seit fünf Jahren Zoom-Kurse durch. Dank ihrer 13-jährigen Erfahrung im Yogaunterricht für blinde und sehbehinderte Teilnehmer:innen werden Sie präzise und wortgewandt durch die Lektion geleitet. Falls Sie mal nicht am Zoom-Termin teilnehmen können, kann der Kurs als Sprachnachricht nachgeholt werden. Für eine Zoom-Sitzung zu Hause benötigen Sie eine Yogamatte sowie einen Laptop / ein Tablet / Ihr Smartphone.

Datum: donnerstags, Januar bis Dezember 2027, 29X,
Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: über ZOOM schweizweit, Schweizerdeutsch gesprochen
Preis: CHF 275.–
Anmeldeschluss: 20. November 2026

Line Dance in Biel

Kurs-Nr. 14442

Line Dance ist ein mitreissender Gruppentanz, bei dem sich die Teilnehmenden in Reihen und Linien – nebeneinander und hintereinander – synchron durch den Raum bewegen. Dabei wird nicht nur der Körper aktiviert: Auch die Gehirnzellen kommen in Schwung und Gleichgewicht sowie Orientierungssinn werden auf spielerische Weise trainiert.

Datum: dienstags, Januar bis Juli 2027, 20X
Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr
Leitung: Nico Cordasco
Ort: Tanzstudio Centre Rythme Danse, Biel
Preis: CHF 230.–
Anmeldeschluss: 20. November 2026

Der Kurs findet zweisprachig statt

Aqua-Fit in St. Gallen

Kurs-Nr. 14448

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe ohne und mit Hilfsmitteln durchgeführt wird. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Schwimmkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Sie sollten sich aber im Wasser wohl fühlen und keine Berührungssängste haben.

Datum: freitags, März bis Juli 2027, 12X
 Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
 Leitung: Rosemarie Kern-Naunheim
 Ort: Hallenbad Notkerschulhaus, St. Gallen
 Preis: CHF 115.– / Begleitung CHF 145.–
 Anmeldeschluss: 20. November 2026

Kurseinstieg jederzeit möglich

**«Mit dem regelmässigen Fitnesskurs bleibe ich beweglich
 und mache etwas für die Sturzprävention.
 Der wöchentliche Kontakt mit meinen Kolleg:innen
 in der Gruppe tut mir gut.»**

Pilates in Aarau, Bern und Zürich

Die ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn von innen heraus. Mit gezielten, sanften Übungen werden Rücken, Bauch und Beckenboden gestärkt, die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert sowie Verspannungen vorgebeugt. Die Übungen werden individuell angepasst und fördern Körpergefühl, Wohlbefinden und einen kraftvollen Alltag.

Pilates in Aarau

Kurs-Nr. 14444

Datum: montags, Januar bis Juli 2027, 23X
 Zeit: von 14.45 bis 15.35 Uhr
 Leitung: Yvonne Stocker und Hana Solenthaler
 Ort: Migros Klubschule, Aarau
 Preis: CHF 230.–
 Anmeldeschluss: 20. November 2026

Pilates in Zürich

Kurs-Nr. 14512

Datum: dienstags, Januar bis Juli 2027, 23X
Zeit: nachmittags
Leitung: Sabine Fahrner
Ort: Migros Klubschule, Zürich Oerlikon
Preis: CHF 230.–
Anmeldeschluss: 20. November 2026

Pilates in Bern

Kurs-Nr. 14515

Datum: montags, Januar bis Juli 2027, 23X
Zeit: von 15.00 – 15.50 Uhr
Leitung: Romana Perrone und Sonja Götz
Ort: Migros Klubschule, Bern
Preis: CHF 230.–
Anmeldeschluss: 20. November 2026

Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.

Yoga im Jahreskreis, vier Samstage in Basel

Kurs-Nr. 14301

Vier Samstage für Körper, Geist und Seele: Sanftes Hatha Yoga, Yoga Nidra und die Heart Chakra Meditation fördern Beweglichkeit, Entspannung und innere Balance. Einblicke in die ayurvedische Ernährung sowie einfache Übungen für zuhause ergänzen das Programm. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Voraussetzung ist, dass Sie auf der Matte knien, sitzen, liegen und stehen können.

Daten: Samstage, 27. Februar, 22. Mai, 21. August,
27. November 2027
Zeit: 9.30 – 15.30 Uhr
Leitung: Diana Andrea
Ort: Prima Vista, Basel
Preis: CHF 130.– für alle vier Tage
Speziell: Picknick selbst mitbringen
Anmeldeschluss: 12. Januar 2027

Tages- und Wochenkurse Winter

Wintersportwoche in Arosa

Kurs-Nr. 14437

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard, Schlittschuh oder Schneeschuh – diese Woche bietet die Gelegenheit, seinen bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und so Sicherheit für den Alltag zu gewinnen. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen. In 1:1 Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen. Im neu renovierten Hotel befindet sich ein Wellnessbereich mit Solbad und Sauna. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Daten: Sonntag, 10. Januar bis Sonntag, 17. Januar 2027
 Leitung: Björn Saugy
 Kursort: Hotel Faern, Arosa
 Preis: EZ CHF 1960.– inklusiv Halbpension
 Spezielles: inklusiv Bergbahnticket, Benützung der Wellnessanlage
 Anmeldeschluss: 20. November 2026

Langlaufen, Schneeschuh- Winterwandern in Château-d'Oex Kurs-Nr. 14468

Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern die Gelegenheit, ein unvergessliches Wintervergnügen zu erleben. Als Basis dient uns das gemütliche Hotel Roc & Neige in Château-d'Oex. Mit dem eigenen Kleinbus besuchen wir tolle Wintersportgebiete im Saanenland und auf dem Col de Mosses (Lauenen, Schönried, La Lecherette). Die Freude, sich im Schnee zu bewegen und den Winter zu geniessen, steht im Vordergrund.

Datum: Samstag, 30. Januar bis Samstag, 6. Februar 2027
 Leitung: Lukas Birchmeier
 Ort: Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex
 Preis: EZ CHF 1600.–
 Spezielles: Abendessen und kulturelle Ausflüge inklusiv
 Anmeldeschluss: 3. November 2026

Ski Alpin Frutigen Adelboden Lenk

Kurs-Nr. 14453

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

Datum: Sonntag, 17. Januar bis Samstag, 26. Januar 2027
 Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
 Ort: Hotel National, Frutigen

Der Kurs startet für alle Teilnehmenden mit der Anreise am Sonntag Abend, 17. Januar, ausser Kurzaufenthalt Mittwoch – Samstag

9 N / 9 T Skifahren: EZ CHF 1770.– / DZ CHF 1600.–	bis Di, 26.1.27
8 N / 8 T Skifahren: EZ CHF 1570.– / DZ CHF 1400.–	bis Mo, 25.1.27
6 N / 6 T Skifahren: EZ CHF 1300.– / DZ CHF 1130.–	bis Sa 23.01.27
5 N / 5 T Skifahren: EZ CHF 1120.– / DZ CHF 980.–	bis Fr, 22.1.27
3 N / 3 T Skifahren: EZ CHF 780.– / DZ CHF 680.–	bis Mi, 20.1.27
3 N / 3 T Skifahren: EZ CHF 780.– / DZ CHF 680.–	Mi, 20.1. bis Sa, 23.1.27

Anmeldeschluss: 1. Dezember 2026
 Spezielles: inklusiv Bergbahntickets und reichhaltiger Halbpension



Skitouren in Frutigen und Umgebung

Kurs-Nr. 14454

Ob stiebende Pulverschneeabfahrten oder Carven durch herrlichen Sulzschnee: das Erleben der Schneelandschaft abseits ausgetretener Pfade ist das Ziel! Kondition, Gleichgewichtssinn sowie der Umgang mit verschiedenen Schneearten sind die zentralen Themen dieses Kurses. Dieser Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachten sind möglich, da sich die Touren dem Wetter und den Schneebedingungen anpassen.

Datum: Sonntag, 14. Februar bis Freitag, 19. Februar 2027
 Leitung: Jürg Trummer, Bergführer Blindenskischule Frutigen
 Ort: Hotel National, Frutigen
 Preis: EZ CHF 1220.–
 Anmeldeschluss: 5. Januar 2027
 Spezielles: inklusiv Bahntickets und reichhaltiger Halbpension

Wintersport-Frühlingswoche an der Lenk – dank!

Kurs-Nr. 14466

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard oder Schneeschuh – diese Woche bietet die Gelegenheit, seinen bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und so Sicherheit für den Alltag zu gewinnen. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen. In 1:1 Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen im Frühlingsschnee. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Datum: Sonntag, 7. März bis Samstag, 13. März
 2027 Kursleitung: Björn Saugy
 Ort: Hotel Kreuz Lenk
 Preis: EZ CHF 1460.– / DZ CHF 1320.–
 Spezielles: inklusiv Abendessen und Benützung von Sauna und Schwimmbad im Hotel, sowie Bergbahntickets.
 Anmeldeschluss: 15. Januar 2027

Schneeschuhwandern Davos**Kurs-Nr. 14404**

Das Winterparadies Davos mit seinen Seitentälern ist ein idealer Ausgangspunkt, um Winterwanderungen mit oder ohne Schneeschuhe zu geniessen. Die verschneite Landschaft präsentiert sich abwechslungsreich, sodass es viel zu entdecken gibt. Mit Rücksicht auf die Natur werden die winterlichen Überlebensstrategien der heimischen Wildtiere erklärt und greifbar gemacht.

Datum: Donnerstag, 9. Dezember bis Sonntag, 12. Dezember 2027
Leitung: Nadja Burger-Helg
Ort: Hotel Strela, Davos
Preis: EZ CHF 670.– / DZ CHF 550.–
Spezielles: ca. 4 Std leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, reichhaltiges Abendessen, Gästekarte mit Bustickets inklusiv
Anmeldeschluss: 8. September 2027

Wintersporttage an der Lenk**Kurs-Nr. 14483****Skifahren an der Länk – dank!**

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard oder Schneeschuh – diese Tage bieten die Gelegenheit, seinen bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. In 1:1-Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen im frischen Adventsschnee. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Datum: Samstag, 18. Dezember bis
Donnerstag, 23. Dezember 2027
Leitung: Björn Saugy
Ort: Hotel Kreuz, Lenk
Preis: EZ CHF 1325.– / DZ CHF 1230.–
Anmeldeschluss: 29. Oktober 2027

**«Fitness pur! In unseren Tages- und
Wochenkursen pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte,
verbessern Ihre Fitness und entdecken neue Orte
in der Schweiz. Los geht's!»**

Yoga, Wandern, Klettern, Tandem und Fitness

Yoga und Ayurveda in Flüeli Ranft

Kurs-Nr. 14369

Diese Tage sind eine Wohltat für Körper und Seele!

Die ayurvedisch vegane Diät hilft Ihnen, zu entschlacken und sich lebendig und wohlfühlen. Im Theorieteil erfahren Sie mehr über Ayurveda und dessen Tipps für Gesundheit und Vitalität.

Wir lernen verschiedene yogische Techniken kennen, welche Sie zuhause anhand von Tonaufnahmen weiterüben können.

Yoga stärkt und dehnt den Körper. Atemübungen zentrieren und führen Sie in die Entspannung. Verschiedene Meditationen verbinden Sie mit Ihrem Herzen. Wer gerne singt, lernt Mantras kennen, die anderen dürfen entspannt zuhören.

Datum:	Donnerstag, 21. Januar bis Sonntag, 24. Januar 2027
Leitung:	Diana Andrea
Ort:	Zentrum RANFT, Flüeli Ranft
Preis:	EZ CHF 550.– / DZ CHF 510.–, Vollpension
Anmeldeschluss:	13. November 2026
Speziell:	mit ayurvedisch-veganer Vollpension, Teilnehmende können auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen



Selbstverteidigungskurs nach Pallas in Bern**Kurs-Nr. 14370****Eigene Grenzen erkennen und sich selbst behaupten**

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken und Schwächen. In diesem Angebot lernen die Teilnehmer:innen, wie sie sich mit ihren Möglichkeiten ausdrücken, abgrenzen und verteidigen können. Wir arbeiten ressourcenorientiert, um eine möglichst hohe Selbstbestimmung zu fördern. Der Kurs ist so aufgebaut, dass Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung diejenigen Techniken und Methoden erlernen, die für ihre Lebenssituation Sinn machen. Lernen Sie Bewusstsein für die eigenen Grenzen zu entwickeln, gefühlte Hilflosigkeit überwinden und an die persönliche Selbstwirksamkeit glauben. Sie entdecken persönliche Ressourcen, um sich mit dem Körper und der Stimme klar auszudrücken und abzugrenzen. Sie stärken Ihre Präsenz, Ihren Mut und Ihre Durchsetzungskraft. Die Pallas Methode lehrt und fördert aktiv die Fähigkeit, sich psychisch und physisch selbst zu behaupten und sich im Notfall verteidigen zu können.

Datum: Samstag, 20. Februar 2027
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Leitung: Elena Grebenarov, Trainerin Pallas Selbstverteidigung
Ort: Goju Kan, Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit, Bern
Spezielles: Picknick selbst mitnehmen, Brainfood und Tee sind offeriert
Preis: CHF 55.–
Anmeldeschluss: 6. Januar 2027

Yoga am Sarnersee**Kurs-Nr. 14402**

In diesen vier Tagen am idyllisch gelegenen Sarnersee erlernen Sie Yogaübungen, die den Körper kräftigen und beweglicher machen. In den über den Tag verteilten, sinnvoll aufeinander abgestimmten Yogaeinheiten können Sie erleben, wie Yoga Sie vitaler macht und Ihr Wohlbefinden steigert. Abwechslungsreiche Vorträge über die Hintergründe des Yogas, spezielle Yoga-Tiefenentspannungen und das leckere Essen runden das Programm ab. Es bleibt genügend Freiraum, um die ruhige Lage direkt am Sarnersee auf sich wirken zu lassen, für gemeinsame Erkundungen der Umgebung und für zwangloses, gemütliches Beisammensein.

Datum: Donnerstag, 15. April bis Sonntag, 18. April 2027
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: Hotel Kurhaus am Sarnersee
Preis: EZ CHF 530.– / DZ CHF 490.–, Vollpension
Anmeldeschluss: 7. Januar 2027

Einstieg ins Klettern Adelboden

Kurs-Nr. 14465

Klettern ist ein ganzheitlicher Sport, der unseren Körper und Geist fit hält. An diesem Tag überwinden wir unsere Grenzen und übernehmen Verantwortung füreinander. Dadurch stärken wir das Vertrauen innerhalb des Teams. Gemeinsam trotzen wir der Schwerkraft nicht nur mit unserer Körperkraft, sondern auch mit erlernter Taktik und Technik. Der Instruktor ist blind und sorgt mit seinem Assistenten für Ihre Sicherheit, eine bedürfnisorientierte Gestaltung des Kletterkurses und für eine Menge Spass.

Neu

Datum: Samstag, 1. Mai 2027
 Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
 Leitung: Steven Mack, ausgebildeter Kletterer SAC
 Ort: Kletterhalle, Adelboden
 Preis: CHF 27.–
 Spezielles: Preis inklusive Eintritt und Klettermaterial, Picknick mitnehmen.
 Anmeldeschluss: 18. März 2027

Tandem-Tourenwoche in der Ostschweiz mit Kultur

Kurs-Nr. 14441

Entdecken Sie auf vielfältigen Routen die Ostschweiz und den Bodensee
 Wir erleben die vorbeiziehende Natur hautnah und lernen die Schweiz aus einem neuen Blickwinkel kennen. Die Tagesetappen betragen rund 40 km, je nach Gelände. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund. Das kulturelle Angebot richtet sich nach aktuellen Möglichkeiten und Interessen. Der Begleitperson, die das Tandem mitfährt, werden die Hotelkosten vom sbv offeriert.

Datum: Samstag, 22. Mai bis Samstag, 29. Mai 2027
 Leitung: Lukas Birchmeier
 Ort: diverse Hotels auf der Route
 Preis: EZ CHF 2045.– / DZ CHF 1960.–
 Halbpension und Picknick
 Spezielles: Eigenes Tandem von Vorteil, Miet-Tandem auf Anfrage
 Anmeldeschluss: 16. Februar 2027

**«Die Fahrt dem Genfersee entlang mit Wind
 und Wetter war traumhaft! Ein einmaliges
 Erlebnis, ich komme wieder!»**

Lu Jong, Tibetan Yoga Weekend in Flüeli Ranft

Kurs-Nr. 14364

Lu Jong Yoga aus Tibet – das Juwel für Körper und Geist
Lu Jong ist eine über 8'000 Jahre alte Bewegungslehre aus Tibet und basiert auf der Traditionellen Tibetischen Medizin. Mit den Lu-Jong-Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen lösen und unsere Energie steigern. Die Übungen können, unabhängig von Alter und körperlicher Fähigkeit, von allen Menschen ausgeführt werden, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Im Retreat werden wir die Basisübungen der fünf Elemente und deren Hintergründe kennenlernen. Die Übungen wirken sich allgemein auf die körperliche und geistige Gesundheit, die gesamten Körperfunktionen sowie auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule aus. Die Lu-Jong-Übungen sind einfach, doch sie können Ihr Leben verändern!

**Neu**

Datum: Freitag, 4. Juni bis Sonntag, 6. Juni 2027
Leitung: Karin Waller, Bewegungstherapeutin
Ort: zentrum Ranft, Flüeli Ranft
Preis: EZ CHF 385.– / DZ CHF 360.– , Vollpension vegetarisch
Anmeldeschluss: 2. März 2027

Wandertage im schönen Toggenburg

Kurs-Nr. 14372

Die Wandertage im Toggenburg laden dazu ein, erholsame und abwechslungsreiche Touren zu geniessen. Sanfte Hügel, idyllische Seen und eine intakte Natur warten darauf, entdeckt zu werden. Die eindrückliche Bergwelt begeistert rund um die Churfürsten mit Weite, Ruhe und vielen versteckten Ecken. Im Toggenburg dreht sich alles um die Sinne. Sei es auf den Klangwegen rund um das Klanghaus, beim Barfussgehen auf natürlichen Pfaden, beim Lauschen des Windes, beim Duft von Blumenwiesen und Bergkräutern oder beim bewussten Wahrnehmen der Umgebung in ruhigen Momenten. Abgerundet werden die Wandertage mit einem besonderen Highlight: die Thurwasserfälle. Sie beeindrucken mit ihrer kraftvollen Präsenz. Schon aus der Ferne ist das Rauschen der jungen Thur hörbar.

**Neu**

Datum: Donnerstag, 10. Juni bis Sonntag, 13. Juni 2027
Leitung: Nadja Burger-Helg
Ort: Hotel Sternen, Unterwasser Toggenburg
Preis: EZ CHF 510.– / DZ CHF 450.–, Halbpension und Picknick
Anmeldeschluss: 5. März 2027

Yoga, Klang und Elemente im Rüttihubelbad

Kurs-Nr. 14374

Tauchen Sie ein in die Welt der Sinne und gönnen Sie sich vier Tage voller Entspannung, Achtsamkeit und Inspiration in der idyllischen Natur von Walkringen. Mit Yoga und bewusster Wahrnehmung erkunden wir Klang, Duft, Geschmack und Berührung – im Sensorium ebenso wie in der Natur. Entspannende Klangbäder, Schwingungen und gemeinsames Tönen laden zum Loslassen und Auftanken ein. Ein besonderes Highlight ist die Führung im Sensorium. An den vielfältigen Erlebnisstationen entdecken Sie die Welt der Sinne auf eindruckliche Weise und sammeln neue Erfahrungen für Körper, Geist und Seele.

Neu

Datum: Donnerstag, 17. Juni bis Sonntag, 20. Juni 2027
 Leitung: Diana Andrea
 Ort: Hotel Rüttihubelbad, Walkringen
 Preis: EZ CHF 760.– / DZ CHF 680.–
 Speziell: mit veganer und / oder vegetarischer Vollpension
 Anmeldeschluss: 12. März 2027

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können. Yogamatte selbst mitbringen.



Lu Jong Tibetan Yoga, einfache Übungen, die Ihr Leben verändern können!

Wandertage Heidiland

Kurs-Nr. 14440

Herbstwandern im Heidiland mit RagArtz Kunst und Kultur!

Die eindrucksvolle Naturkulisse der Ferienregion Heidiland begeistert und inspiriert immer wieder aufs Neue. Zwischen der Bündner Herrschaft mit dem idyllischen Weindörfchen Maienfeld und dem traditionsreichen Kurort Bad Ragaz eröffnen sich ideale Ausgangspunkte, um die abwechslungsreiche Landschaft wandernd zu entdecken und mit allen Sinnen zu geniessen. Ein besonderes Highlight erwartet Sie in diesem Jahr mit der 10. Bad RagArtz Triennale: Skulpturen renommierter Künstler:innen beleben Parks, Grünanlagen, Strassen und Plätze und machen Kunst im öffentlichen Raum spürbar erlebbar. Lassen Sie sich von Natur und Kunst gleichermassen verzaubern.

Datum:	Donnerstag, 23. September bis Sonntag, 26. September 2027
Leitung:	Nadja Burger-Helg
Ort:	Swiss Heidi Hotel Maienfeld
Preis	EZ CHF 580.– / DZ CHF 490.–
Spezielles	ca. 4 Std leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, Abendessen, Lunchpaket, Kunstführung und Bergbahntickets inkl.
Anmeldeschluss:	1. Juli 2027

Yogaferien in Einsiedeln

Kurs-Nr. 14403

Mit Yoga den Körper in alle Richtungen bewegen, tief durchatmen und entspannen. Über den Tag verteilt findet Yoga in gut zu bewältigenden Einheiten und mit einem durchdachten Aufbau statt. Die wohltuende Yogapraxis wird ergänzt durch abwechslungsreiche Vorträge über die Hintergründe des Yoga. Es bleibt genügend Zeit für gemeinsame Spaziergänge zum See, die Erkundung der Stadt und zwangloses, gemütliches Beisammensein.

Datum:	Donnerstag, 4. November bis Sonntag, 7. November 2027
Leitung:	Gabriela Bernet
Ort:	Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis:	EZ CHF 470.– / DZ CHF 440.–
Spezielles:	Vollpension, für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet
Anmeldeschluss:	11. August 2027

Wertewanderung in Adelboden Tagesausflug

Kurs-Nr. 14475

Ein respektvoller Umgang mit der Natur beginnt bei uns selbst. Die Werte-Wanderung verfolgt das Ziel, Menschen zurück in die Natur zu (ver-)führen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich ihrer eigenen Werte und Handlungen bewusst zu werden. Lassen Sie sich von sechs Themen auf der Wanderung inspirieren, welche 2 bis 3 Stunden dauert und entlang des Tschentbachs verläuft. Nach einem gemütlichen Picknick schlendern wir nachmittags durch Adelboden. Besichtigung Cholerenschlucht fakultativ, ca. 30 Minuten

Neu

Datum: Samstag, 9. Oktober 2027, ganztags
Leitung: Diana Andrea
Ort: Adelboden Berner Oberland
Preis: CHF 15.–
Spezielles: Picknick mitnehmen
Anmeldeschluss: 27. August 2027



Die Sinne stärken mit Kreativem und Naturerlebnissen

Erlernen Sie neue Fähigkeiten, sei es mit Flechten oder in der Natur.

Vogelstimmen-Kurs in Zürich

Kurs-Nr. 14467

Die Gesänge und Rufe der häufigsten Vogelarten im Siedlungsgebiet erkennen und bestimmen lernen.

Frühling! Alle Vögel sind schon da, doch wer singt jetzt in meiner nächsten Umgebung? An einer Halbtagesexkursion im Raum Zürich hören Sie mit Hilfe von zwei erfahrenen Feldornithologen die verschiedenen Vogelarten und bestimmen sie.

Ziel ist es, dass Sie nach dem Kurs die häufigsten heimischen Vogelarten in ihrer Umgebung kennen und bestimmen können.

Beim gemütlichen Picknick erzählen Ihnen die Kursleitenden weitere interessante Fakten und Anekdoten zur Vogelwelt.

Datum:	Samstag, 24. April 2027
Zeit:	08.30 bis 14.30 Uhr
Leitung:	Severin Bigler und Larissa von Buol
Ort:	Zürich und Umgebung
Preis:	CHF 33.–
Spezielles:	Eigene Begleitperson darf gratis teilnehmen, Picknick mitnehmen
Anmeldeschluss:	19. März 2027



Kräuter und Pflanzen verflechten

Kurs-Nr. 14339

Pflanzen sammeln und in einem Korb verflechten

Während zwei intensiven Tagen versuchen wir aus Kräutern, die wir gemeinsam in der Umgebung bei einem Kräuterspaziergang kennen lernen, in Workshops zu verarbeiten. Dabei entdecken wir, wie viel in Kräutern steckt und zu was sie alles verwendet werden können. Mit Urs Schwarz, unserem Korbflechter, werden aus Duftkräutern Wandschmuck oder eine Duftschale geflochten, mit Katharina Reichmuth, unserer Kräuterfrau, stellen wir Heilmittel her, eine Brustsalbe und einen Tee für die Abendruh. Zum Schluss des Wochenendes nehmen Sie vermittelte Flechttechnik und darin verflochtenes Kräuterwissen mit den drei selbsthergestellten Naturprodukten mit nach Hause. Beim Flechten werden die Handfertigkeiten, Formenverständnis, Feinmotorik, Vorstellungsvermögen, Orientierung am Objekt und der Umgang mit Werkzeugen trainiert und gefördert.

Während sechs Stunden pro Tag werden wir unsere Zeit optimal nutzen. Zwischendurch können Spaziergänge im schönen Langnau im Emmental unternommen werden.

Datum	Freitag, 7. Mai bis Sonntag, 9. Mai 2027
Kursleiter:	Urs Schwarz und Katharina Reichmuth
Ort:	Hotel Hirschen, Langnau im Emmental
Preis:	EZ CHF 480.- / DZ CHF 450.-, Vollpension, Material inklusiv
Spezielles:	Start Freitag und Abschluss Sonntag mit Mittagessen
Anmeldeschluss:	26. Februar 2027

Kreative Flechtwoche im Emmental

Kurs-Nr. 14469

Sammeln Sie neue Erfahrungen und verwirklichen Sie eigene Ideen. Während sechs Stunden pro Tag werden wir unsere Zeit optimal mit Flechten nutzen. Zwischendurch können Spaziergänge im schönen Langnau im Emmental unternommen werden.

Datum:	Sonntag, 17. Oktober bis Samstag, 23. Oktober 2027
Kursleiter:	Urs Schwarz
Ort:	Hotel Hirschen, Langnau im Emmental
Preis	EZ CHF 1030.–
Spezielles:	mit Vollpension, Material inklusiv
Anmeldeschluss:	12. August 2027

Informationsveranstaltungen, Kurse für den Berufsalltag und Persönlichkeitsentwicklung

Besuchen Sie eine Veranstaltung über Digitale Fitness, stärken Sie in einem unserer Tageskurse Ihre persönlichen Kompetenzen, sei es im privaten Umfeld oder im Job. Mit einem Bewerbungsvideo punkten Sie bei Ihrer zukünftigen Stelle.

Digitale Fitness – Schritt für Schritt zu mehr Selbstständigkeit

Informationsveranstaltung über PC und Smartphone

Digitale Geräte wie Smartphone, Tablet oder Computer sind heute weit verbreitet. Für Menschen mit visueller Einschränkung stellen sie jedoch eine grosse Hürde dar. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen ohne digitale Vorkenntnisse. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen, Ängste ernst zu nehmen und Mut zu machen, sich mit digitalen Möglichkeiten auseinanderzusetzen – ganz ohne Druck.

Wir zeigen Ihnen, was heute digital möglich ist und Sie erhalten einen Überblick, um zu erkennen, was für Sie persönlich sinnvoll und realistisch umsetzbar ist.

Anhand alltagsnaher Beispiele wird gezeigt, wie digitale Hilfsmittel unterstützen können, etwa beim Abrufen von Fahrplänen und Wegbeschreibungen, beim barrierefreien Ausfüllen von Formularen mit Vorlesefunktionen oder beim Zugang zu Informationen und Dienstleistungen. Sie wissen nach dem Kurs, welche Hilfsmittel es gibt und wo Unterstützung erhältlich ist.

Digitale Hilfsmittel können Ihnen den Alltag erleichtern und die Selbstständigkeit stärken. Diese Informationsveranstaltung eröffnet Ihnen neue Perspektiven dafür.

Zürich:	Freitag, 5. Februar 2027	Kurs-Nr. 14305
Bern:	Freitag, 19. Februar 2027	Kurs-Nr. 14471
Zeit:	13.30 bis 16.30 Uhr	

Organisationen:	AccessAbility und Apfelschule im Auftrag vom sbv-fsa
Ort:	Beratungsstelle Zürich bzw. Geschäftsstelle Bern
Preis:	kostenlos
Zielgruppe:	Neueinsteiger:innen von PC und Smartphone
Anmeldeschluss:	15. Dezember 2026

Gesprächsgruppe mit psychologischer Begleitung

Kurs-Nr. 14477

Treffen für Menschen, die neu von einer Sehbehinderung betroffen sind, sowie für diejenigen, die bereits Erfahrung damit haben. Sie tauschen sich aus, unterstützen sich gegenseitig, stärken Ihr Selbstvertrauen und entdecken praktische Tipps für den Alltag. Gemeinsam finden Sie Lösungsansätze, beugen Isolation vor und identifizieren nützliche Ressourcen. Dank dieses Austauschs in der Gruppe, der von einer ebenfalls betroffenen Psychologin geleitet wird, entdecken Sie eine der besten Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu erhalten. Ermässigungen: Erstattung durch die Krankenkassen: Dieses Angebot besteht, wenn eine Psychologin zertifiziert ist. Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse, um zu erfahren, ob sie sich auch bei einer Gruppentherapie an Kurskosten beteiligt, in diesem Fall verlangen Sie von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin eine Anordnung. Finanzielle Unterstützung: Für Personen in finanziellen Schwierigkeiten kann ein Antrag gestellt werden. Informieren Sie sich bei Ihrer sbv-Beratungsstelle.

Termine:	Freitag, Januar bis Juli 2027
Zeit:	10.00 bis 12.00 Uhr
Dauer:	5 x 2 Stunden, monatlich
Leitung:	Erica Brühlmann-Jecklin, MSc, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin / Supervisorin (krankenkassenanerkannt)
Ort:	sbv Beratungsstelle Zürich
Richtpreis:	CHF 335.– (klären Sie die Kosten mit Ihrer Krankenkasse)
Anmeldeschluss:	20. November 2026

Videobewerbung Kurs in Biel

Kurs-Nr. 14451

Der Kurs ermöglicht Menschen mit Sehbehinderung, ihre fachliche Kompetenz und berufliche Erfahrung mit einem persönlichen Profil darzustellen und ihre praktische Arbeitsweise in Bewegtbild zu präsentieren. Zukünftige Arbeitgebende können sich so bereits ein Bild bezüglich Ihrer (autonomen) Einsatzmöglichkeiten machen.

Ziel:	Ein persönlich formuliertes Kurzprofil inklusive ihrer angewandten Arbeitsweise ist erstellt. Die Videobewerbung liegt verfilmt vor und kann Bewerbungen ergänzend beigefügt werden. Termine individuell buchbar über das Kurssekretariat
Leitung:	Danielle Nagel und Diane Klein, FRAC, Dirk Weiss, Video
Ort:	FRAC, Murtenstrasse 7, Biel
Preis:	CHF 195.– / RAV + IV CHF 780.– (Selbstkostenpreis)
Spezielles:	2 x ½ Tage Drehbuch und Videodreh individuell
Zielgruppe:	arbeitssuchende Personen

Überzeugend auftreten in Bern

Kurs-Nr. 14456

Ob in einer Sitzung, vor kleinem oder grossem Publikum: Überzeugen Sie rundum – mit klaren, prägnanten Aussagen, einem logischen Aufbau und Ihrer körperlichen Präsenz.

Erfahren Sie mehr über die nonverbale, paraverbale und verbale Wirkung und wie Sie diese gezielt steuern. Lernen Sie, wie Sie Ihre Botschaft zielgerecht und publikumsgerecht aufbauen, gliedern, formulieren und mit Ihrer stimmlichen und körperlichen Präsenz verstärken.

Üben Sie Ihren Auftritt in typischen Situationen Ihres Alltags. Konstruktive Feedbacks der Teilnehmenden und der Kursleiterin bringen Sie individuell weiter. Tipps und Tricks zu typischen sowie persönlichen Herausforderungen unterstützen Sie bei künftigen Auftritten.

Überwinden Sie Angst und Lampenfieber! Ergreifen Sie künftig selbstbewusst das Wort und überzeugen Sie. Damit Sie die Resultate Ihrer Arbeit selbstbewusst präsentieren und so beruflich weiterkommen.

Datum:	Freitag, 14. Mai 2027
Zeit:	10.00 bis 16.30 Uhr
Leitung:	Myriam Holzner, Kürze&Würze GmbH
Ort:	sbv-Geschäftsstelle, Könizstrasse 23, Bern
Preis:	CHF 147.–
Spezielles:	Lunch inklusiv
Anmeldeschluss:	1. April 2027



Arbeiten als IV-Assistenzperson

Kurs-Nr. 14368

Möchten Sie blinde und sehbehinderte Menschen dabei unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen? In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Wissen, um als IV-Assistenzperson erfolgreich zu sein. Dieser Kurs bereitet Sie auf Ihre erfüllende und sinnstiftende Rolle als IV-Assistenzperson vor. Sie lernen die Bedeutung und Verantwortung dieser Aufgabe kennen und erhalten Einblicke in die verschiedenen Arten und Ursachen von Sehbehinderungen sowie deren Auswirkungen auf den Alltag. Sie erfahren, wie Sie blinde und sehbehinderte Menschen im Alltag begleiten und unterstützen können. Zudem werden rechtliche und organisatorische Aspekte wie Arbeitsrecht und die Gestaltung des Arbeitsvertrags behandelt. Praktische Beispiele sowie der Austausch von Erfahrungen und Best Practices runden den Kurs ab.

Datum: Samstag, 22. Mai 2027
 Zeit: 13.00 bis 17.00 Uhr
 Leitung: Tobias Löffel, Beratungsstelle Zürich
 Ort: sbv Beratungsstelle, Zürich
 Preis: CHF 20.–
 Anmeldeschluss: 6. April 2027

Workshop- Stärken sichtbar machen

Kurs-Nr. 14455

Fähigkeiten entdecken und gezielt nutzen

Orientierung ohne Sicht, kreative Problemlösungen, ausgeprägte Wahrnehmung – blinde und sehbehinderte Menschen entwickeln Fähigkeiten, die oft unbemerkt bleiben. Dieser Workshop-Tag macht sie bewusst und zeigt, wie Sie diese gezielt einsetzen. Wenn visuelle Informationen fehlen, entstehen andere Strategien: präzise Navigation, systematische Organisation, feines Gespür für Situationen. Solche Kompetenzen setzen wir oft automatisch ein, ohne sie als Stärken zu erkennen. In diesem Tageskurs reflektieren Sie konkret: Welche Situationen habe ich gemeistert, und wie? Im Austausch mit anderen entdecken Sie weitere Perspektiven. Mit Impulsen aus der Resilienzforschung erarbeiten Sie konkrete Strategien für künftige Herausforderungen.

Datum: Freitag, 12. März 2027
 Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr
 Leitung: Martina Talamona, Psychologin und Coach
 Ort: sbv-Geschäftsstelle, Könizstrasse 23, Bern
 Preis: CHF 80.– inkl. kleinem Lunch
 Anmeldeschluss: 1. Februar 2027

Tastfan – Fantast

Kurs-Nr. 14340

Achtung: Braille kann süchtig machen

Sie möchten sich an das Geheimnis der ominösen Punkte herantasten und Näheres über die Blindenschrift erfahren, beim Jassen entspannt die Augen schliessen, Ordner und Gewürze anschreiben, bereits Gelerntes auffrischen oder einfach Zeit zum Lesen und Schreiben haben? Sie möchten schon seit Langem die Kurzschrift in Angriff nehmen oder die Braillezeile kennenlernen? Ob Sie ganz am Anfang stehen, oder ob die Brailleschrift bereits fester Bestandteil in ihrem Alltag ist: in dieser Woche haben Sie Zeit, sich ihren Wünschen entsprechend in die Welt der Punkte zu vertiefen. Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

Datum: Montag, 29. März bis Samstag, 3. April 2027
Leitung: Regula Schütz und Hanni Wüthrich
Ort: Hotel Artos, Interlaken
Preis: EZ CHF 1'160.–
Anmeldeschluss: 8. Januar 2027

Entspannung im Alltag in Bern

Kurs-Nr. 14371

Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz

Blinde und sehbehinderte Menschen müssen sich im Berufsalltag und auch unterwegs mehr konzentrieren und immer aufmerksam sein. Dies führt oft zu Muskelverspannungen, vor allem im Schulter- und Nackenbereich, und kann Spannungskopfschmerzen und weitere Symptome auslösen. Wir zeigen Ihnen gezielte Übungen und geben Ihnen wertvolle Tipps, damit Sie den Berufsalltag möglichst gut bewältigen und sich rasch regenerieren können. So verbessert sich auch Ihre Konzentration am Arbeitsplatz. Eine erfahrene, blinde Physiotherapeutin wird den Kurs leiten, sie wird unterstützt durch eine langjährig tätige Yoga-Leiterin vom sbv. Bitte Turnmätteli, bequeme Kleidung, Socken und eine warme Decke mitbringen.

Datum: Samstag, 10. April 2027
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Leitung: Bettina Chatelain mit Diana Andrea
Ort: BBZ Bern
Preis: CHF 40.–
Spezielles: Picknick und Yogamatte selbst mitbringen, Kaffee und Brainfood sind organisiert
Anmeldeschluss: 2. Februar 2027

Vorschau 2027, 2. Semester

20.08.	Tageswanderung Appenzell, Seealpsee	Kurs-Nr. 14438
01.10.	Handpan in St. Gallen	Kurs-Nr. 14482
09.10.	Wertewanderung in Adelboden	Kurs-Nr. 14475
23.10.	Ätherische Öle im Herbst in Luzern	Kurs-Nr. 14484
29.10.	überzeugend auftreten	Kurs-Nr. 14457

Weitere Kursangebote

Die **Bildungs- und Begegnungszentren BBZ** des sbv finden Sie in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich. Wie es ihr Name schon verspricht, bieten die BBZ einerseits die Möglichkeit, neue handwerkliche Techniken und Fertigkeiten zu lernen, andererseits sind sie auch beliebte Treffpunkte, um sich auszutauschen. Jedes BBZ bietet sein eigenes Programm. Sensibilisiertes Fachpersonal begleitet und unterstützt Sie bei Ihren Tätigkeiten. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das jeweilige BBZ: sbv-fsa.ch/bbz

Cours romands : le programme des cours de la fsa pour la Suisse romande peut être demandé au secrétariat des cours au 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.

Das **Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen** finden Sie auf der Website: kurseplus.ch



Tagesausflug Bad RagArtz 2024, siehe Wandertage Heidiland 2027

Weitere Kursangebote

Kreativgruppen



Unsere rund **40 Kreativgruppen** in der Deutsch- und Westschweiz sind so vielfältig wie das Leben selbst: In einer entspannten und geselligen Atmosphäre, in der jeder diskutieren und sich austauschen kann, tanken Sie neue Energie und entwickeln Ihre handwerklichen oder kreativen Talente weiter. Sie haben Freude daran, Ihre eigenen Objekte zu gestalten und neue Techniken zu erlernen, während Sie eine angenehme Zeit verbringen. Die kreativen Aktivitäten werden von qualifizierten Kursleiterinnen begleitet und sind auf die Bedürfnisse blinder und sehbehinderter Menschen sowie auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten. Je nach Kursort treffen sich die Kreativgruppen wöchentlich oder alle zwei Wochen.



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Telefon: 031 390 88 29
E-Mail: kreativgruppen@sbv-fsa.ch
Homepage: sbv-fsa.ch/kreativgruppen

Externe Angebote

Veranstaltungen

Mit dem Link sbv-fsa.ch/sbv_veranstaltungen finden Sie in unserem Kalender nationale wie lokale Veranstaltungen. Von saisonalen Anlässen über taktile Ausstellungen bis zu wandernden Arbeitsgruppen: es ist sicher auch etwas für Sie dabei! Externe Veranstalter können uns ihre Events melden, die für blinde oder sehbehinderte Menschen besonders geeignet sind. Schauen Sie aber auch bei den Sektionen und den BBZ vorbei, diese laden auch oft zum Treffen. Alle Angaben finden Sie im Link oben, wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Homepage!

Wintersport einmal anders – bei **Snowbike-Fun** sind Sie goldrichtig! Ob Kniebeschwerden, Rückenprobleme oder andere körperliche Einschränkungen: Probieren Sie das Snowbike aus! Zahlreiche begeisterte Rückmeldungen zeigen, wie schnell sich Fahrfreude, Sicherheit und ungeahnte Leichtigkeit wieder einstellen. Erobern Sie die Pisten neu – im Gebiet Lenk–Adelboden, Zweisimmen – Gstaad oder am Flumserberg – und erleben Sie Wintersport aus einer völlig neuen Perspektive. Ein Guide unterrichtet Sie halbtags, Sie bringen eine skifahrende Begleitung mit. Kontakt: snowbike-fun Zweisimmen, Jürg Turttschi, 077 401 49 84, turttschi@snowbike-fun.ch

Gut zu wissen!

**«Gehen Sie mit einer Begleitung an kulturelle
Veranstaltungen oder Ausstellungen?
Informieren Sie sich über freie oder
preisreduzierte Eintrittsmöglichkeiten mit
dem sbv-Mitgliederausweis bei Ihrer
regionalen sbv-Beratungsstelle, diese
finden Sie auf unserer
Webseite sbv-fsa.ch/beratung-und-schulung.»**

Das Kleingedruckte...



Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), diese sind online verfügbar auf sbv-fsa.ch/kurse

Alle unsere ausgeschriebenen Kurspreise gelten für Mitglieder des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands sbv. Die Preise für Nicht-Mitglieder sind auf Anfrage erhältlich.

Für alle unsere Kurse wird eine gewisse Selbstständigkeit vorausgesetzt. Die Anreise zum Kursort erfolgt individuell. Eigene sehende Begleitpersonen können auf Anfrage teilnehmen. Es gibt keinen Anspruch auf Vermittlung von freiwilligen Helfenden durch den sbv.

Bei der Teilnahme an einem Kurs, der eine eigene Begleitperson voraussetzt – die nicht vom sbv bereitgestellt wird –, können unsere Mitglieder mit dem Formular für Begleiterkosten einen finanziellen Unterstützungsbeitrag beantragen unter sbv-fsa.ch/gesuche. Dieser beträgt maximal 50 % des Kurspreises und ist je nach Ausführungsbestimmungen auf CHF 800.– pro Jahr begrenzt.

Eine finanzielle Unterstützung für eine Kursteilnahme ist für alle Betroffenen in schwierigen wirtschaftlichen Situationen möglich. Die Beratungsstellen informieren Sie gerne: sbv-fsa.ch/bst

Das sbv-Kurssekretariat steht Ihnen für alle weiteren Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Kontakt

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband sbv
Geschäftsstelle, Könizstrasse 23
Postfach, 3001 Bern
031 390 88 37

info@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch/kurse



sbv-fsa.ch

Kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Bildinformationen siehe unten

Für Kurse in der Deutschschweiz

Montag bis Freitag, 08.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 37
E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch
Kontaktperson: Astrid Allet

Pour les cours en Suisse romande

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30

Téléphone : 031 390 88 27
E-Mail : cours@sbv-fsa.ch
Contact : Sabrina Lanz

Für Kreativgruppen

Montag bis Donnerstag, 08.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 29
E-Mail: kreativgruppen@sbv-fsa.ch
Kontakt: Ruth Kober

Bild v.l.n.r.	Astrid Allet	Verantwortliche Kurse Deutschschweiz
	Ruth Kober	Verantwortliche Kreativgruppen
	Sabrina Lanz	Verantwortliche Kurse Westschweiz
	Roland Wagner	Leiter Verbandsdienstleistungen



Gemeinsam
sehen wir mehr

Gemeinsam Neues erleben und dazulernen **Kennen Sie kurseplus.ch?**

Hier finden Sie **alle** unsere Kurse sowie die Angebote unserer Partnerorganisationen übersichtlich an einem Ort.

Scannen Sie einfach den QR-Code.



Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Ihre Spende
in guten Händen.

